

el Popular
Jueves 3 de julio del 2025
Director: Carlos Salinas Guerrero
S/ 1.00
www.elpopular.pe

ADEMÁS DE VIAJES. JOYAS Y CIRUGÍAS. PRESIDENTA SE BURLA DE PERUANOS Y SE AUMENTA EL SUELDO

- Ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez-Reyes, confirmó el excesivo incremento de salario a favor de la mandataria.
- Nueva remuneración entrará en vigencia en los próximos días. PÁGINA 4

DINA GANARÁ 35 MIL SOLES

TEME QUE LA MATEN

- Nuestra campeona Alexandra Grande es víctima de extorsionadores. PÁG. 2



ALIANZA TIENE PEÑA



- Futbolista se convierte en el nuevo refuerzo de blanquiazules. PÁG. 10

ALEXANDRA GRANDE ES EXTORSIONADA Y LE PIDEN 300 MIL SOLES

'Monstruo' amenaza a karateca

✚ Criminales le exigen dinero para no atentar contra su vida y la de su familia.

✚ Ministerio del Interior dispuso acciones para la captura de delincuentes.

Fabrizio Jáuregui

La deportista Alexandra Grande, campeona mundial de karate y bicampeona panamericana, denunció que es víctima de los extorsionadores.

La bicampeona panamericana refirió que la banda identificada como Los injertos del cono norte, liderada por Erick Luis Moreno Hernández, 'El Monstruo', le exige 300 mil soles para no atentar contra su vida y la de sus familiares.

El pasado sábado 28 de junio, a través de WhatsApp, los hampones amenazaron a la deportista con una serie de mensajes en el que aparecen videos con municiones. En el chat le requieren la fuerte suma de dinero para que la olímpica en Tokio 2020 pueda "seguir con su vida con normalidad".

Ante lo acontecido, Alexandra Grande acudió a la sede central de la Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) en Lima, acompañada de su abogado, para presentar la denuncia.

La bicampeona panamericana se mostró sorprendida por el monto que le pedían y no entendía por qué buscan atentar contra su persona. Además, dijo que la línea telefónica desde la que llegaron las amenazas es colombiana.

"Recibí un mensaje de extorsión pidiéndome un gran dinero. Si no lo daba, me mataban a mí y a mi familia. No sé de dónde quieren que consiga ese dinero, si yo literalmente soy deportista", manifestó para las cámaras de Canal N.

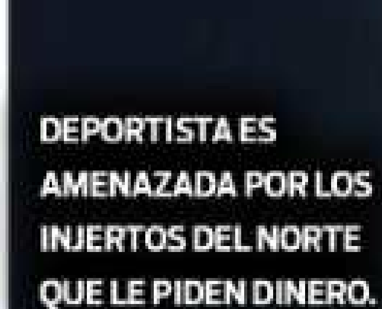
Por su parte, Dante Castro, abogado de la deportista, refirió que se tomarán las medidas necesarias para garantizar la seguridad de su representada y su familia. "Nos deja sorprendidos porque Alexandra no tiene empresa, no tiene negocio, no tiene nada. Se dedica a practicar el deporte y el IPD le paga un sueldo por estar entre los deportistas calificados que representan al país", agregó.

MININTER TOMA MEDIDAS

El Ministerio del Interior (Mininter) informó que dispuso acciones inmediatas para dar con la ubicación y captura de los sujetos que vienen extorsionando a Alexandra Grande.

"El Comando de la Policía Nacional del Perú, a través de la Dirincri, ha desplegado agentes especializados para dar con la ubicación y captura de los criminales involucrados en el caso", informó el Mininter.

También indican que agentes de la División de Investigación Contra el Crimen Organizado de la Dirincri están al frente del caso y realizan labores de inteligencia para ubicar a los hampones implicados.



DEPORTISTA ES AMENAZADA POR LOS INJERTOS DEL NORTE QUE LE PIDEN DINERO.

CRIMEN FUE EN CHORRILLOS

Acribillan a hombre



VÍCTIMA TRABAJABA COMO REPARTIDOR DE DELIVERY.

Un venezolano fue asesinado con más de 30 disparos tras bajar de un taxi en Chorrillos. Según declaraciones preliminares, testigos vieron que dos sujetos lo esperaban a bordo de una moto. Cuando la víctima descendió del vehículo, los hampones desataron la balacera.

En el lugar, se hallaron más de 30 casquillos, y una miniván fue alcanzada por los proyectiles.

El hombre de 31 años fue identificado como Javier Fernández Hernández, de nacionalidad venezolana. Solía laborar como repartidor de delivery desde hace dos años y se había mudado a Chorrillos cuatro días antes del ataque.

La Policía presume que se trataría de un ajuste de cuentas. (Greys Lizarme)

CHOSICANO COLISIONÓ CON CAMIONETA

8 heridos por choque



SEMÁFORO MALOGRADO CAUSÓ ACCIDENTE.

Ocho personas resultaron heridas, tras el choque de un bus de la empresa El Chosicano con una camioneta en la intersección de la av. Grau con el jirón Lucanas en el Cercado de Lima. El semáforo que se encuentra dicha zona está malogrado, los choques son frecuentes y el de ayer fue el de mayor magnitud.

Debido al choque, la cúster destrozó el muro de metal que protege las obras en la vía expresa Grau. Los heridos fueron trasladados al hospital Dos de Mayo y a la Clínica Maison de Santé.

el Popular
Jueves 3 de julio del 2025
Año 40 | Nº 14.951
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DOS VENEZOLANOS FUERON RETENIDOS EN EL AGUSTINO

Escapan de secuestro al saltar desde segundo piso

✚ Delincuentes pedían 20 mil soles a familiares para liberarlos.

Vania Ramos / Kevinn García



SECUESTRADOS FUERON TORTURADOS.

Dos venezolanos escaparon de un presunto secuestro en El Agustino la mañana de ayer. Según los afectados, de 31 y 19 años, fueron secuestrados cerca de la canchita Baylón en la zona de San Cayetano. Pero ellos fueron encontrados en el pasaje Antabamba, a la altura de la cuadra 17 de la av. Riva Agüero. La vivienda donde estuvieron había sido alquilada hace pocas semanas.

Los captores exigían 20 mil soles a los familiares de ambas personas para liberarlos.

Tras ser captados, una de las víctimas, identificado como Henry Antonio Vásquez Garaterol (31), fue el primero en saltar del segundo piso para escapar, pero al caer se torció el pie. Los gritos de dolor alertaron a los vecinos, que llamaron a los serenos.

Tras lanzarse del segundo piso, el hombre fue subido nuevamente por los secuestradores al inmueble, pero ante la presencia de testigos, huyeron. En ese momento, Elio José Gutiérrez Echevarría (19) logró soltarse para saltar también del segundo piso, cayó por el callejón con heridas leves.

DETENIDOS

Gracias a las cámaras de videovigilancia de El Agustino, la Policía intervino a cuatro presuntos implicados en el plagio. Los detenidos fueron trasladados a la sede de la Depincri del distrito.



Hallazgo

La Policía encontró en la vivienda municiones, sets de comercialización de marihuana y herramientas vinculadas a actividades delictivas.


DETENIDOS, TRAS PERSECUCIÓN.

CAPTURAN A LOS RESBALOSOS DE ATE

Ladrones se justifican

Una persecución policial y balacera bajo la lluvia generó la captura de dos raqueteros en La Victoria.

Los criminales huyeron a bordo de una mototaxista sin importarles las advertencias de los policías, que los siguieron en una motocicleta durante algunos minutos.

Los hampones fueron identificados como Flavio Salvatierra Ñaupa y Kevin Tupiño Montalvo.

Los asaltantes, que pertenecen a la banda criminal Los resbalosos de Bausate, fueron detenidos hace 15 días por el mismo delito. Uno de ellos explicó por qué prefiere robar y no trabajar. "Hay mucha moto, mucha competencia, jefe", expresó Kevin. (Freddy Walker)

EN CORTO



CAE 'ÑATO' POR BALEAR EMPRESA SANTA CATALINA

La Policía capturó a Gleiser Leonardo Gutiérrez Trujillo, 'Ñato' (20), implicado en el ataque a balazos contra un bus de la empresa de transporte Santa Catalina el pasado 22 de junio en San Juan de Lurigancho. Durante su captura, el sujeto que pertenecería a Los injertos de San Juan de Lurigancho, se desplazaba en una mototaxi y tenía en su poder un arma de fuego abastecida.



QUISO COMPRAR MOTOCICLETA CON TARJETA CLONADA

La Policía detuvo a Ángel Gabriel Muñoz Flores, quien pretendía comprar una motocicleta valorizada en más de 10 mil soles con una tarjeta clonada. El hecho ocurrió en un local comercial de Miraflores. La tarjeta pertenecía a una mujer. Personal del local alertó a la Policía que llegó al lugar y detuvo al individuo.



MENORES TENÍAN ENTRE 14 Y 17 AÑOS.

EN OPERATIVO SIMULTÁNEO EN LA SELVA CENTRAL

Rescatan a menores de explotación sexual

Siete menores de edad fueron rescatadas durante un megaoperativo realizado en tres localidades de la selva central de la región Junín: Satipo, Mazamari y San Martín de Pangoa. Las adolescentes, de entre 14 y 17 años, eran víctimas de una red de trata de personas y explotación sexual.

Según la Policía, las adolescentes habrían sido contactadas por organizaciones criminales bajo la modalidad del 'padrinazo', usada antes para la explotación laboral, como la de Los indeseables de Satipo. "Le llevo a la ciudad, con la finalidad de dar trabajo a tu hija. Ahí son estas víctimas explotadas sexual y laboramente", explicó el coronel PNP Jean Bergerot de la Dirección de Trata de Personas.

La intervención fue desplegada de manera simultánea en locales nocturnos de las tres provincias de Junín durante la noche. Fue así que se capturó a 11 criminales de la red, que mantenía su centro de operaciones en Satipo. "Las personas que han sido detenidas son mujeres. Solo hay 2 varones y hay 9 mujeres", dijo Bergerot.

Las autoridades trasladaron a las menores a un albergue especializado para recibir atención médica y psicológica. (Greys Lizarme)

INTERNOS DE MARANGUITA QUE SE AMOTINARON

Al penal de Ancón II

El ministro de Justicia, Enrique Alcántara, anunció que 25 internos del Centro de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima, conocido como Maranguita, que intentaron un motín y provocaron un incendio, serán trasladados al anexo III del penal Ancón II.

"Este intento de motín fue rápidamente controlado. Estas son personas que han sido sentenciadas cuando eran adolescentes, pero en este momento son mayores de edad. Su participación está plenamente identificada a través de las cámaras e informes de seguridad. Es por eso que se les está trasladando al Anexo de Ancón", declaró el funcionario a la prensa. (Camila Salinas)


INTERNOS SON MAYORES DE EDAD.

CONSEJO DE MINISTROS APROBÓ AUMENTO DE SUELDO DE MANDATARIA

Boluarte se salió con la suya

✚ Presidenta pasará a ganar de 15.600 soles a 35.568 soles, que equivale a 35 salarios mínimos.

Carlos Lara Porras

Una cachetada a la pobreza. La presidenta Dina Boluarte vive ajena a la realidad, lo cual se refleja en la medida que aprobó ayer el Consejo de Ministros al fijar el aumento del sueldo a la impopular mandataria.

Gracias a esta medida, Boluarte pasará a ganar de 15.600 soles soles a 35.568 soles, en cumplimiento del artículo 23 de la Ley de Presupuesto aprobada en 2024.

El ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez-Reyes, refirió que este aumento se da en atención a una resolución de la Presidencia de Servir, así como la ley de servicio civil respecto de la remuneración del presidente de la República.

Pérez-Reyes justificó este aumento al indicar que se comparó el sueldo actual del presidente, 15.600 soles, a los salarios en dólares de los mandatarios de otros 12 países de América Latina, así como el sueldo que reciben actualmente los ministros y viceministros.

35 SUELDOS MÍNIMOS

La norma será publicada hoy en el diario oficial El Peruano y entrará en vigencia mañana. Según los números, el nuevo sueldo que pasará a ganar Dina Boluarte se incrementó en un 125% y equivale a 35 sueldos mínimos (1.025 soles).

Desde el 2001 los sueldos de los presidentes del Perú varió. Alejandro Toledo (2001-2006) llegó a ganar 42 mil soles. En 2006, con el segundo mandato de Alan García, este fue reducido a 15.600 soles, cifra que se mantuvo hasta este año.

Entre 2011 y 2016, Ollanta Humala percibió 15.600 soles. Entre 2016 y 2018, Pedro Pablo Kuczynski recibió el mismo ingreso. Lo mismo sucedió con Martín Vizcarra (2018–2020), Francisco Sagasti (2020–2021) y Pedro Castillo (2021–2022). La presidenta Dina Boluarte también mantuvo ese salario hasta hace poco.

El economista Jorge Gonzales Izquierdo refirió que el aumento del sueldo de Dina Boluarte "no justifica su productividad" y se da en "un mal momento por su nivel de aprobación que es cercano al cero".

"El salario debe reflejar la productividad", remarcó.



SALARIO DE DINA BOLAURTE SE INCREMENTÓ EN UN 125%.

Impopular

El anuncio del aumento del sueldo de Dina Boluarte se da cuando registra solo un 3% de aprobación a nivel nacional, la cifra más baja en más de cuatro décadas, según una encuesta de Datum Internacional para el diario El Comercio.



PARA LA FISCALÍA ESTA AMPLIACIÓN ES CLAVE PARA ESCLARECER HECHOS.

A OCHO MESES CONTRA ANDRÉS HURTADO

Amplían investigación

La Segunda Fiscalía Suprema Transitoria que investiga delitos cometidos por funcionarios públicos solicitó al Poder Judicial una extensión de ocho meses para seguir con la investigación preliminar contra el ex presentador Andrés Hurtado, Chibolín, la fiscal suspendida Elizabeth Peralta y otros involucrados. Los cargos están relacionados con posibles delitos de tráfico de influencias y cohecho activo específico en perjuicio del Estado peruano.

El pedido fue ingresado el 21 de mayo y busca completar diligencias aún no realizadas para esclarecer los hechos investigados. Según la Fiscalía, esta ampliación es clave para reunir nuevas evidencias antes de formular una acusación formal. (Mauricio Muñoz)



CONTRATOS FUERON ENTRE 2023 Y 2024.

EN CONTRATOS ESTATALES EN ESTE GOBIERNO

Sobrino de Acuña ganó más de S/1 millón

Durante el gobierno de Dina Boluarte, las empresas del sobrino de César Acuña, líder de Alianza para el Progreso (APP), lograron posicionarse como proveedores frecuentes del Estado. Según reveló un reportaje de El Foco, Juan Carlos Alfaro Acuña, gerente general de Alac Ooh Perú y Alac Management (antes Alac Outdoor), obtuvo contratos por más de un millón de soles entre 2023 y 2024, en su mayoría mediante adjudicaciones directas.

Las entidades que contrataron sus servicios incluyen ministerios claves como Salud, Transportes y Comercio Exterior, así como la Presidencia del Consejo de Ministros (PCM). (Pamela Arroyo)

SEGÚN PROYECTO DE LEY

Reorganizarían Fiscalía



MINISTERIO PÚBLICO SERÍA DECLARADO EN EMERGENCIA.

Congresistas de la bancada Renovación Popular presentaron un proyecto de ley para declarar en emergencia por 12 meses y reorganizar el Ministerio Público, así como la suspensión de las funciones de la fiscal de la Nación y de la Junta de Fiscales Supremos.

De acuerdo a la iniciativa, se plantea suspender al fiscal de la Nación y a todos los fiscales supremos titulares durante ese período, reemplazándolos por una Junta Transitoria de siete miembros designada por la Junta Nacional de Justicia (JNJ). La Junta Transitoria asumiría las funciones de la Junta de Fiscales Supremos para elegir un fiscal de la Nación provisional y propondrá procesos disciplinarios con suspensión preventiva para fiscales vinculados a "hechos graves".

GRANITO DE VARIAS TONELADAS CAYÓ DE UN CERRO

Roca destruye vivienda y familia se queda en la calle

✚ Afectados no estaban en casa y se quedan solo con la ropa puesta.



INTEGRANTES DEL CLAN POR SUERTE NO ESTABAN EN CASA.

Una enorme roca que cayó de un cerro destrozó la casa de una humilde familia del asentamiento Buenos Aires de Villa en Chorrillos, quienes ahora solo tienen lo que llevan puesto.

El destino quiso que el desprendimiento del pañasco de varias toneladas, ocurra a las 11:00 de la mañana del último martes, cuando los cinco integrantes de la familia no estaban en casa, pero si otra hubiera ocurrido de noche, cuando dormían, hubiera ocurrido una desgracia.

Así lo narró Caroline Yactayo Carvajal, que vivía en la casa prefabricada junto con su esposo y sus tres hijos. "Mis cuartos, mi cómoda, mi cocina, mi frigider, todo lo he perdido. Mis hijos estaban estudiando, mi esposo taxeando cuando ocurrió esto", dijo Caroline muy afectada.

Después del último sismo, algunas piedras cayeron del cerro, la lluvia y la humedad hizo que ocurra el derrumbe. (M.P.)



Reubicarían a familias

Defensa Civil ya inspecciona el asentamiento Buenos Aires de Villa y determinará el nivel de peligro en la zona. Verán si es necesario reubicar a más familias o declarar la zona inhabitable.

EN CORTO

SALDRÁ SOL POR UNOS DÍAS DICE EL SENAMHI

Lima tendrá un breve periodo de brillo solar desde hoy y hasta el viernes, en las mañanas y tardes más despejadas de lo habitual, informó Yersing Ninanya, especialista del Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi). El ligero incremento de la temperatura diurna en Lima, será de 18°C a 19°C, incluso de manera puntual hasta 20°C. "Estamos monitoreando el ingreso de vientos cálidos del norte que permitirán menor cobertura nubosa y cielos despejados durante estos días", dijo.

CENTRO COMERCIAL SUBSANÓ DEFICIENCIAS

Larcomar abrió sus puertas tras clausura



LA GENTE PUEDE VOLVER A VISITAR LOS LOCALES.

Dos semanas después de que fuera clausurado temporalmente por la municipalidad de Miraflores, el Centro Comercial Larcomar reabrió sus puertas al público.

"Ven a disfrutar de tus espacios favoritos como siempre: con vista al mar, buena comida y todo lo que te gusta", publicó en sus redes sociales el centro comercial.

Como se recuerda, el pasado 17 de junio la comuna miraflorina cerró temporalmente Larcomar, argumentando deficiencias en áreas comunes, tales como grietas en zonas de tránsito de visitantes, así como instalaciones eléctricas expuestas e inadecuada implementación de medidas de seguridad. Deficiencias que fueron subsanadas. (M.P.)

SI TU VEHÍCULO TIENE MÁS DE 15 AÑOS

Debes cambiar de placa



DEBEN REEMPLAZAR PLACAS ANTIGUAS.

El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) dispuso que los usuarios deben reemplazar obligatoriamente los vehículos con más de 15 años de antigüedad.

La medida busca reemplazar las antiguas placas que no cuentan con elementos de seguridad.

Según la Resolución Directoral 256, todos los vehículos inscritos antes del 1 de enero de 2010 y cuyas matrículas culminen en cero, tienen plazo hasta agosto para hacer el cambio. El cronograma continuará según el último dígito de la placa. "Estas placas antiguas, que solo tienen una letra P, dos letras y cuatro números, deben renovarse porque no tienen medidas de seguridad y ya no están vigentes bajo la nueva normativa", dijo el vocero de la (Sunarp).

TEMPERATURAS SUPERAN LOS 40 GRADOS EN ESPAÑA, ITALIA Y FRANCIA

8 muertos deja ola de calor en Europa por verano boreal

✚ Hay más de 300 hospitalizados y se emitió alerta roja en varias regiones.

MADRID. Un terrible verano atraviesa Europa, las altas temperaturas causaron ayer la muerte de cuatro personas en España, dos en Francia y dos en Italia, mientras una ola de calor de principios sigue azotando gran parte del Viejo Continente. Esto provocó alertas sanitarias e incendios forestales forzando el cierre de un reactor nuclear en una central suiza.

Las autoridades españolas dijeron que un incendio forestal en la región de Cataluña acabó con la vida de dos personas el martes, también en Extremadura y Córdoba. El ministro de Energía francés informó de dos decesos relacionados con el calor, además de 300 hospitalizaciones. Italia emitió alertas rojas para 18 ciudades, mientras que en Alemania se pronosticaron temperaturas máximas de 40 grados centígrados en algunas zonas.



HAY ALERTAS SANITARIAS.

EN CORTO

REVISAN BENEFICIO QUE RECIBIÓ EX PRESIDENTA

BUENOS AIRES. La Cámara Federal de Casación Penal revisará el beneficio de prisión domiciliaria y el uso de tobillera electrónica otorgados a la ex presidenta argentina Cristina Fernández, después de que el Tribunal Oral Federal 2 concediera las apelaciones presentadas tanto por la Fiscalía como por la defensa de la ex mandataria. Se supo que también se tratará un recurso sobre el régimen de visitas restringido que rige sobre la ex mandataria, informaron fuentes judiciales.

FUSILES KALÁSHNIKOV

Construyó fábrica de municiones en Venezuela



ARMAS HECHAS POR RUSIA.

MOSCÚ. Rusia construyó una fábrica de munición para fusiles de asalto Kaláshnikov en Venezuela, informó ayer la compañía estatal rusa de tecnología, Rostec.

"La empresa producirá hasta 70 millones de cartuchos anuales y aumentará significativamente el potencial de defensa del país, proporcionando a Venezuela con munición de producción nacional", indican en un comunicado.

Rosoboronexport, responsable de las exportaciones del complejo militar industrial ruso, construyó la fábrica donde se han puesto ya en marcha cuatro líneas de ensamblaje, dos de ellas destinadas a municiones y las restantes encargadas de producir balas trazadoras y de fogueo.

PAMELA FRANCO

“GRACIAS POR HACERME SENTIR ESPECIAL”

✚ Futbolista por videollamada se hizo presente en cumpleaños de cantante. ✚ Le llevó mariachis y enorme torta a su amada.


CELEBRÓ SU CUMPLEAÑOS RODEADA DE AMIGOS.

Mario Palacios O.

La distancia no fue impedimento para que Christian Cueva esté cerca de Pamela Franco en su cumpleaños. Le llevó mariachis y una torta de fresas. La cantante dijo sentirse especial y feliz por las atenciones de su amado que juega en Ecuador.

La cumbiambera celebró su onomástico en una casa en La Molina, rodeada de amigos y conectada por una videollamada con Christian Cueva, quien no se perdió ningún detalle del cumpleaños de su musa. Es que ahora viven un amor virtual.

“Simplemente decirte que te amo con toda mi alma. No estoy a tu lado, pero siempre te llevo en mi corazón y en mi mente. Te deseo lo mejor para ti mi vida. Un cumpleaños diferente, no lo podemos pasar juntos, pero sé que pronto estaremos disfrutando juntos”, le dijo Cueva mediante un video en vivo.

SE SIENTE ESPECIAL

Pamela Franco respondió a las palabras de su amado, eso sí, aseguró sentirse especial y amada por Cueva. Confía que pronto puedan estar juntos nuevamente.

“Te amo mucho, gracias por hacerme sentir especial en este día, a pesar de que estás lejos. Igual sabes que yo sí te entiendo, quiero que estés bien y no tengas problemas. Y los días especiales los hacemos cualquier día de nuestras vidas”, dijo Pamela. A su salida del local, manifestó estar contenta y, pese a la distancia, su relación con Aladino se mantiene más firme que nunca.

Magaly se burló de torta

Magaly Medina calificó de mala copia la torta que le regaló Cueva a Pamela Franco por su cumpleaños, pues dicho postre intentó parecerse a la que tuvo Natalie Vértiz el año pasado. “Eso parece un cartón con fresas (risas)”, dijo.

DAYANITA

VENDE CONTENIDO PARA ADULTOS Y OFRECE CITAS

✚ Su pareja no sabía lo que hacía y la terminó.

Después de salir por la puerta falsa del programa JB en ATV, se supo que Dayanita no solo volvió a trabajar en plazas y parques, también vende contenido para adultos y ofrece citas íntimas.

Así lo dio a conocer el programa Magaly TV, la firme, donde se aprecia a la comediante corriendo desnuda por la calle, tras perder un reto en una batalla de TikTok.

Pero eso no es todo, la otrora engreída de Jorge Benavides también ofrece encuentros íntimos en redes sociales a 800 soles. Esto causó la molestia de su pareja Miguel Rubio, quien al anterarse de lo que hacía su amada, terminó con ella.

El cantante no soportó saber en televisión nacional, que Dayanita ofrecía encuentros íntimos. Y cuando hacía una transmisión en vivo en simultáneo con el programa de Magaly Medina, dio por terminado su romance. (M.P.)


DANIEL LAZO

VUELVE A LA MÚSICA

✚ Con el grupo Ge-ón Z.

El cantante y ex ganador del reality La voz Perú, Daniel Lazo, retoma su carrera musical en colaboración con la agrupación, el productor y compositor Oscar Cavero, Ge-ón Z.

Los artistas se alistan para estrenar este 4 de julio el videoclip de *Promesa eterna*, canción que es una fusión andina y que ya se encuentra en todas las plataformas musicales.

Cavero refirió que decidió convocar a Lazo para cantar junto con su grupo Ge-ón Z por "su gran talento y por estar vinculado a la música neo-andina, ya que él es ayacuchano ingenioso", dijo. (M.P.)



ESTRENA NUEVA CANCIÓN.

JANET BARBOZA

"NO SABES LO QUE TE PERDISTE OREJITAS"





✚ Conductora felicita a Ana Siucho por no deprimirse con separación. ✚ Dice que joven madre está estupenda, ha bajado 10 kilos y luce figurita.

Janet Barboza aplaudió el tremendo cambio de Ana Siucho, que en vez de deprimirse por terminar con Edison Flores, ahora luce renovada y con una figura de infarto. Incluso bajó hasta 10 kilos en base a ejercicios.

"Cuando una mujer se separa, ya sea que el hombre, o se fue con otra, o se enamoró de otra, de pronto se pone como un témpano de hielo, así de helado como el comunicado de Orejita Flores. Pero no todas se deprimen, muchas como Ana Siucho hacen un cambio total en su vida e imagen", expresó Janet en América Hoy.

La conductora felicitó a la todavía esposa de Orejita Flores, que apostó por renovarse desde su separación. "Las chicas decimos: le demostraré a ese desgraciado lo que se ha perdido y una se pone apretadita, se pone rica, se pone hacer la dieta, empieza a hacer deporte, se cambia el color de cabello, se cambia el peinado. Ana, está estupenda, maravillosa, yo creo que es para enseñarle lo que se perdió él", refirió.

BAJÓ 10 KILOS

La todavía esposa del futbolista de Universitario de Deportes, apostó por hacer una rutina de ejercicios y alimentación sana, que en pocos meses viene dando resultados. Hasta la fecha ha bajado 10 kilos y así lo muestra en sus redes sociales, donde luce una moldeada figura.

El magacín América Hoy se comunicó con el entrenador personal de Ana Siucho, quien reveló la estricta rutina de ejercicios que sigue la joven madre para lucir renovado físico. "Cuatro veces a la semana entrena, anda figurita. El entrenamiento ayuda mucho a tener mucha fuerza de carácter, el deporte es antidepresivo", comentó.

La felicita por cambio

Ethel Pozo también se mostró contenta por el cambio de la todavía esposa de Orejita Flores, deseándole lo mejor y no cree que galanes le falten. "Hay un refrán conocido que dice: cuando la tienda se arregla es que quiere que se alquile".

"Cuand separé l mal, pe adela Melissa

VOLANTE NACIONAL JUGARÁ POR ALIANZA LIMA

Peña en Matute

Mediocampista llega procedente del Paok de Grecia y jugará con su tío Paolo Guerrero.

Carlos Lara Porras

Todos vuelven. Después de diez años, Sergio Peña volverá a vestir la camniseta blanquiazul y cumplirá su sueño de jugar al lado de su tío Paolo Guerrero.

Tras varias semanas de negociaciones, la dirigencia del club blanquiazul llegó a un arreglo con el Paok Salónika de Grecia para la transferencia del mediocampista nacional.

Se supo que Peña firmará contrato con Alianza por un período de tres temporadas. El club victoriano ya envió la documentación al cuadro griego y se está a la espera de la devolución de los papeles para cerrar la negociación.

Peña, de 29 años, se formó en el club victoriano y en 2014 fue transferido al Granada de España, donde al no tener continuidad regresó al equipo blanquiazul en 2015 por seis meses. Después fue cedido a San Martín hasta mediados del 2016 para regresar a Granada y seguir su carrera en Europa por el Tondela (Portugal), FC Emmen (Países Bajos), Malmö (Suecia) y Paok (Grecia).

El mediocampista será un gran aporte para el cuadro blanquiazul para afrontar el play-off de la Copa Sudamericana ante Gremio y el Torneo Clausura.

En los próximas días, Peña será anunciado como flamante contratación del cuadro íntimo, donde tendrá como compañero a su tío Paolo Guerrero.

Por el momento, el mediocampista, quien se encuentra en Lima, viene entrenando por su cuenta para estar en forma.

Zubczuck se la jura a la 'U'

CUSCO. Patrick Zubczuk, arquero de Deportivo Garcilaso, espera ganarle al club de sus amores y ex equipo, Universitario, este domingo para desvirtuar los rumores de una posible 'echada'.

"No leo comentarios, trato de estar alejado de los comentarios en estas etapas, así que voy a tratar de hacer mi mejor trabajo, de dar mi mejor versión, por mi equipo, por mi gente y por el club al que estoy representando", declaró a L1 Radio.

"Al principio, la primera vez que enfrenté a la 'U', por ahí sí me afectó. Pero ya vengo enfrentando a Universitario en varias ocasiones. Creo que uno tiene que aprender de cada situación. Tengo ganas de ganar este partido", acotó.



Guerrero quiere a Advíncula en Alianza

Paolo Guerrero reveló que conversó con Luis Advíncula, quien no seguiría en Boca Juniors, para tratar de convencerlo para que jugue por Alianza Lima.

"Advíncula en Alianza sería un golazo. Ya conversé con él y la última vez que estuvimos en la selección le dije que venga a Alianza. Es un jugador de mucha trayectoria. Fue subcampeón de la Copa Libertadores, sabemos de su capacidad y ojalá pueda venir. Lo importante es que ya dejó la ventana abierta", declaró Guerrero a RPP.

El Depredador confirmó su próximo fin de ciclo con la selección. "El partido con Paraguay será el último con la selección para dar paso a la nueve generación. El Perú necesita gente nueva esperando que hagan bien las cosas, sacrificarse y dar todo por la camiseta", remarcó.



LOS CUARTOS DE FINAL DEL MUNDIAL DE CLUBES

Esto se pone bueno

Duelo entre PSG y Bayern Múnich es el duelo más atractivo.

Carlos Lara Porras



LAS LLAVES DE LOS CUARTOS DE FINAL.

Imperdibles. Con partidos electrizantes empezará mañana los cuartos de final del Mundial de Clubes que se desarrolla en Estados Unidos.

Mañana en Orlando (2:00 p.m. de Perú), se medirá Fluminense -donde están los ex jugadores de Alianza Lima, Kevin Serna y Juan Pablo Freytes, además del ex Sporting Cristal, Ignácio Da Silva- ante el sorprendente Al-Hilal que eliminó al Manchester City.

Horas después, en Filadelfia (8:00 p.m.), chocarán Palmeiras y Chelsea.

El sábado en Atlanta (11:00 a.m.), Paris Saint-Germain, campeón de la Champions League, se medirá ante Bayern Múnich, en un partido considerado como una final adelantada.

Posteriormente, en Nueva Jersey (3:00 p.m.), Real Madrid se enfrentará al Borussia Dortmund.



Gareca piensa volver a Perú

Ricardo Gareca refirió que volvería al Perú, pero no necesariamente por temas futbolísticos. "Perú es un país que yo siempre voy, por ahí ustedes no se enteran, pero que cada tanto, voy a Lima por cuestiones personales. Siempre hay motivos para volver", manifestó el Tigre.



Goicochea sería celeste

Juan Pablo Goicochea, quien no tiene continuidad en el Platense de Argentina pegaría la vuelta al fútbol peruano. Trascendió que el delantero nacional se encuentra en los planes de Sporting Cristal que buscaría un préstamo para el Torneo Clausura.



POR MAL ESTADO DE PISTA ATLÉTICA

Estadio Huancayo ha sido clausurado

HUANCAYO. Después del plantón que realizaron los atletas por el mal estado de la pista atlética del estadio Huancayo, el Instituto Peruano del Deporte (IPD) decidió clausurar dicho recinto deportivo.

El IPD anunció que la medida es para la "evaluación integral" del recinto deportivo. Mentras dure la inspección, los deportistas deberán trasladarse a entrenar en el Complejo 13 de Octubre, que solo puede albergar a unos 20 atletas, dejando sin espacio adecuado a más de 100 que necesitan continuar su preparación.

"Bastante sorprendido por este cierre, como pueden ver están que vienen los atletas y entrenadores y se llevan esta sorpresa. Parece que fuera como represalia (por el plantón), lejos de darle una solución se está actuando de esta manera, sin darse cuenta que están afectando a los atletas. El Complejo 13 de Octubre tiene un aforo de 20, complicado para poder entrenar", declaró el entrenador Juan José Castillo a Latina Noticias.

La pista atlética, que tiene 30 años, se encuentra totalmente desgastada y la clausura no es la solución, sino la instalación de una nueva pista.

Si bien el IPD anunció la clausura del estadio por el mal estado de la pista atlética, no precisó si se jugará mañana (4:00 p.m.) el partido entre Sport Huancayo y UTC.



MISTIANOS SE COMPLICARON.

DE PELEA POR TÍTULO DEL APERTURA

Melgar se despide

CHONGOYAPE. Melgar sepultó sus chances en la pelea por el título del Torneo Apertura al empatar 1-1 con Juan Pablo II en Chongoyape, en partido pendiente del Torneo Apertura.

Kenji Cabrera puso en ventaja a los mistianos a los 17 minutos, al recoger un rebote, luego que Bordacahar estrellara la pelota en el poste.

En el segundo tiempo, el cuadro local reaccionó en busca de la igualdad que lo logró gracias a un autogol de Leonel Gonzales (53').

A dos fechas para el final del Apertura, Melgar se ubica cuarto con 30 puntos, a cinco del líder Universitario. En tanto, Juan Pablo II se posiciona en el puesto 16 con 16 unidades.

PERÚ FUE SUPERADO POR GAUCHAS.

PERÚ PERDIÓ 3-0 ANTE ARGENTINA

Amargo debut en Copa América

BETIM. Mal paso. La selección femenina de vóley sufrió un traspié en su debut en la Copa América que se realiza en Betim-Brasil, al perder 3-0 ante Argentina.

El cuadro nacional fue superado con parciales de 25-13, 25-22 y 25-19.

El sexteto nacional se medirá hoy (6:00 p.m.) ante Brasil, mañana jugará contra Chile y el sábado contra Venezuela.

MATADORCITAS TROPEZARON

La selección peruana de vóley femenino sub-19 perdió en su debut en el Campeonato Mundial de Vóley Sub-19 al caer 3-0 ante Turquía, en un partido correspondiente a la primera fecha del grupo C, disputado en la ciudad de Osijek en Croacia.

Los parciales fueron (25-14, 25-18, 25-15) a favor del conjunto europeo. Hoy (3:00 p.m.) la Bicolor se medirá ante Estados Unidos.

NO TE PIERDAS TODOS LOS DÍAS LAS LÁMINAS CON UNA NUEVA RECETA DE COCINA CON ARROZ

Arroz verde de pota es la receta que llega mañana con el Popular



EL MEJOR RECETARIO PARA CONVERTIRTE EN UN GRAN CHEF GRACIAS A **EL POPULAR**.

Innova tu cocina con recetas diferentes todos los días, gracias al coleccionable que te trae el Popular.

Las mejores comidas llegan a tu hogar a través de las recetas coleccionables que siempre te trae tu diario favorito **el Popular.**

Esta vez, el nuevo coleccionable está dedicado al arroz, ingrediente imprescindible en la gastronomía peruana.

Cocina con arroz, trae más de 40 recetas variadas, que te ayudarán con el menú diario de tu hogar y también con el de tu emprendimiento gastronómico.

Las recetas vienen con tips y consejos que te servirán para realzar los sabores y la sazón de tus preparaciones.

RICAS Y NUTRITIVAS

En **Cocina con arroz** no solo encontrarás recetas variadas e innovadoras sino también muy ricas y nutritivas para tener bien alimentada a toda la familia.

Por eso, mañana no te pierdas la receta de un arroz verde de pota, que encantará a tus seres queridos y que le brindará un gran aporte nutritivo. ¡Corre al quiosco más cercano por tu diario favorito!





APRENDIENDO EN CASA

Períodos de América precolombina

Período clásico

EL DATO

Los sacerdotes influenciaban en la organización social, política, cultural y económica. Tenían conocimientos religiosos, matemáticos y astronómicos.

El período clásico comprende desde el 200 d.C. hasta el 900 d.C. Durante esta etapa destaca la cultura Maya, que a diferencia de otras culturas no era un imperio consolidado. En su lugar, existía un grupo de ciudades-estado independientes gobernadas por sacerdotes. Entre ellas existía comercio, pero también guerras para abarcar mayor territorio. Tuvo el sistema de escritura más sofisticado de Mesoamérica. También destacaron en la construcción de centros urbanos de piedra como las pirámides de Chichén Itzá.

Mientras, en el antiguo Perú, se inicia con la aparición de los estados militarizados de las culturas Moche y Nasca: estados de territorios reducidos a uno o pocos valles costeños con una fuerza militar regular. Posteriormente, aparece en todo el Perú antiguo el influjo de la cultura Huari y el de la cultura Tiahuanaco.







El final del período clásico en Mesoamérica

El fin de la civilización maya es un misterio hasta la actualidad. Algunos investigadores sugieren que agotaron sus recursos naturales.

Por ello, murieron de hambre y enfermedades. Otros creen que las constantes guerras debilitaron su progreso. En el posclásico terminaron debilitándose tras la invasión y colonización de los españoles.

Cuida tu mascota
Si tienes un ave que no puede volar bien, no la pongas en una jaula con otras que sí pueden hacerlo, porque estas verán su incapacidad como anormal y la atacarán.



El dato
Si tienes de mascota un reptil debes saber que estos pueden vivir muchos más años que tú.

Lo bueno de
Pastilleros Diseñados para ayudar a administrar las pastillas a los perros. Suelen ser útiles, especialmente si tienes un perro que escupe los medicamentos.

LOS PERROS ANCIANOS SON MÁS PROPENSOS IGUAL QUE LAS HEMBRAS

¿Cómo es la diabetes en los perros?

✚ Influyen varios factores. ✚ Puede mostrarse letárgico y cansado.

Zoraida Peña H.

Así como los humanos, los perros también desarrollan diabetes. Su origen es multifactorial y la más común en ellos es la diabetes tipo 1.

Los factores genéticos predisponen su aparición. Además, la obesidad y la inactividad física se han identificado como factores de riesgo. Por otro lado, la administración crónica de glucocorticoides puede dejar como consecuencia un estado de insulinorresistencia y, finalmente, avanzar hacia una diabetes canina con dependencia de insulina.



LA PANCREATITIS PUEDE SER UN FACTOR QUE INFLUYE EN LA APARICIÓN DE LA DIABETES.



SÍNTOMAS A OBSERVAR

La diabetes afecta a perros adultos de mayor edad y a hembras sin castrar, que son más propensas a desarrollar esta patología. También existen razas más proclives a esta enfermedad, como Schnauzer miniatura, Samoyedo y Labrador retriever. Los signos clínicos son:





-Aumento del consumo voluntario de agua.

-Aumento del volumen y frecuencia de orina.

-Aumento del apetito y pérdida de peso.

-Ante esto consulta con el veterinario.

Mundo animal

Dr. Rodrigo Rondón(*)

¿CÓMO DEBE SER LA COMIDA DE MI MASCOTA?

Muchas veces me preguntan qué debe comer una mascota, yo prefiero darle bolitas y así evitar complicaciones. Me refiero a que con el alimento balanceado ya sabemos la cantidad que debemos dar y cuántas veces al día. En cambio, en el caso de la comida de casa es difícil de calcular, por ello dar alimento balanceado tres veces al día, me parece lo adecuado, pero si eres una persona que quiere cocinarle a su mascota, no hay ningún problema, siempre y cuando lo hagas con cuidado y siempre conversando con el veterinario sobre los ingredientes a utilizar, no se recomienda dar comidas demasiado condimentadas o muy grasosas para evitar complicaciones con su salud.

* Veterinario de la Clínica Veterinaria Rondón

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Frejol con hígado de pollo saltado

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de frejoles.
- 1/4 de kg. de hígados de pollo.
- Una cebolla mediana.
- Un tomate grande.
- Un ají amarillo.
- Una cdta. de ajo molido.
- 2 cdas. de vinagre tinto.
- Una cda. de perejil picado.
- Una cdta. de orégano.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar los frejoles previamente remojados; mientras, hacer el aderezo friendo la mitad de la cebolla en cuadritos, con ajo, orégano sal y pimienta. Una vez dorado, verter en los frejoles y dejar terminar la cocción. En una sartén, freír los hígados cortados en trozos pequeños y condimentados con ajo, sal y pimienta, luego incorporar la cebolla cortada en tiras, vinagre y revolver. Adicionar tomate y ají amarillo (desvenado y sin pepitas) en tiras, perejil y orégano, cocinar dos minutos y retirar del fuego. Servir con los frejoles y arroz graneado.

Secreto del chef
Puedes cambiar el hígado de pollo por hígado de res y agregar un chorrito de sillao al aderezo.

TIPS

1 LAS ALMOHADILLAS DE LOS PERROS

Las almohadillas plantares de los perros actúan como una barrera protectora contra terrenos hostiles como el asfalto caliente, superficies heladas o caminos pedregosos. Absorben el impacto de cada paso protegiendo las articulaciones y los huesos de las patas.



2 TIPOS DE JUGUETES PARA GATOS

Las pelotas ligeras son ideales para mantener a tu gato activo. Rodarán y saltarán. Puedes usar varias al mismo tiempo. Las cañas con plumas les encantan y fomentan el juego activo. Los 'ratones' son clásicos y siempre populares entre los gatos. Les encanta perseguirlos y atraparlos.

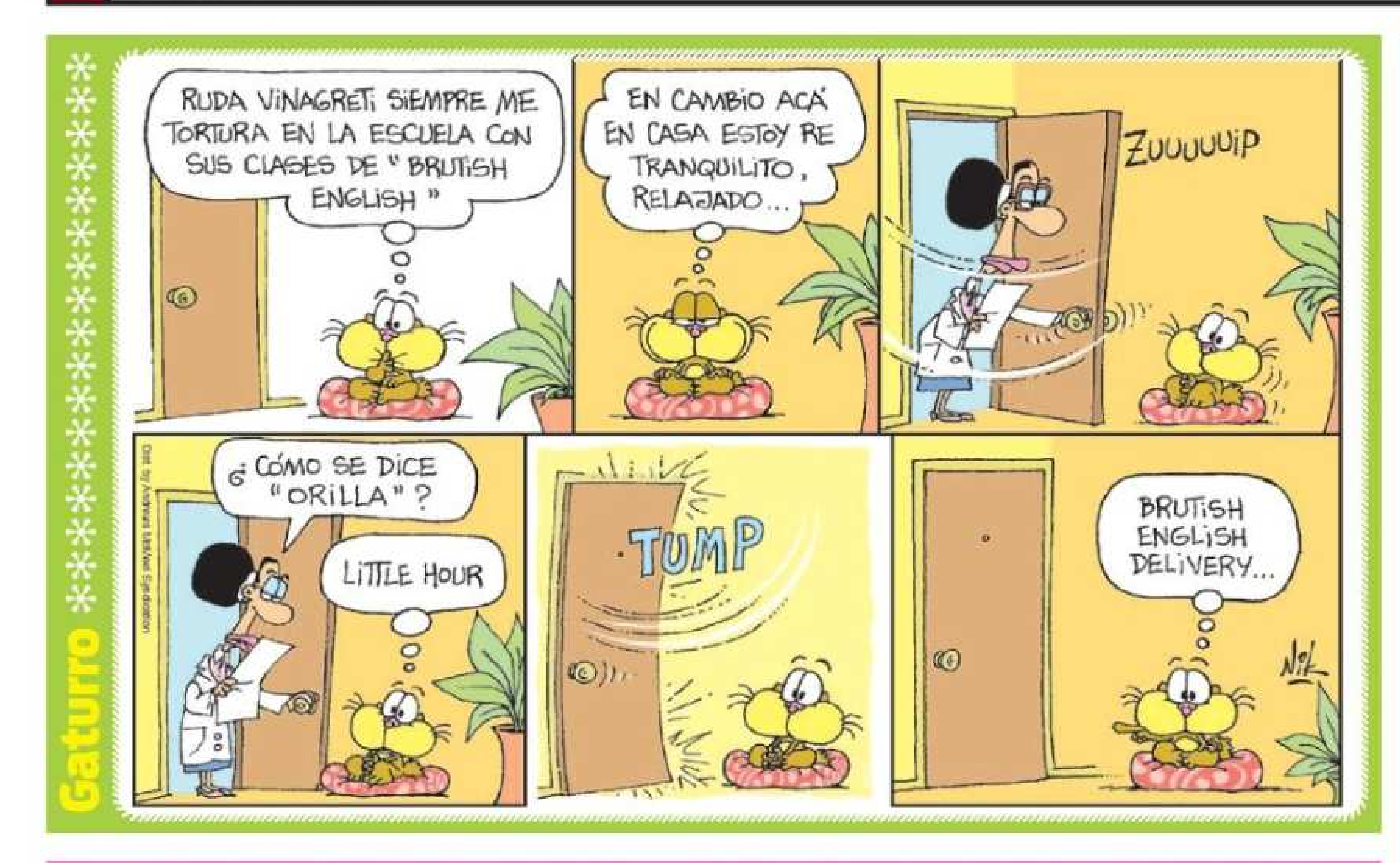


3 CANES IDEALES PARA DEPARTAMENTOS

Los chihuahuas suelen pesar entre 1.5 y 3 kg, aunque algunos pueden ser ligeramente más pesados, dependiendo de su genética y condiciones de vida. Su estatura no suele superar los 15 a 23 centímetros, lo que los hace perfectos para la vida en departamentos o para personas que quieren un compañero canino más manejable.



Gaturro



Sudoku

1	3	5	4		9	6		
7			3				8	
			1			9	4	
					6			
5	7			4	3	8	2	1
	4	8		1				6
	6			7	8	2	3	9
	5	7	2	9				
	2					5		

Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"No puedes permitirte estar discapacitado en espíritu a la vez que físicamente."





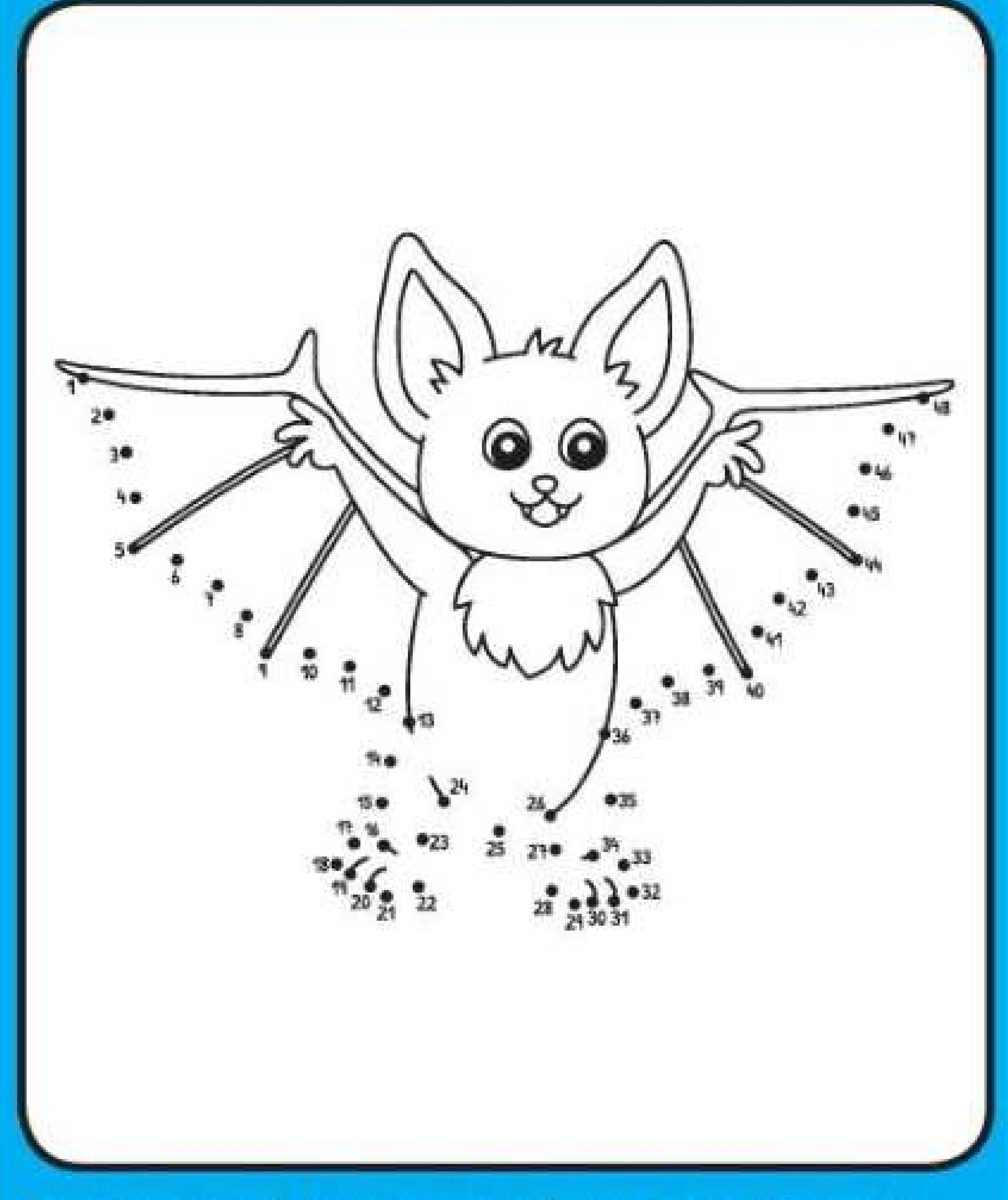


a) David Wagner

b) Stephen Hawking

c) R.J. Mitte

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Un amigo le dice a otro:
—Mi esposa y yo fuimos felices durante 20 años...
—¿Y después?
—Después, nos conocimos.

acertijo

Un prisionero tiene dos puertas: una lleva a la libertad y otra a un tigre hambriento. Hay dos guardias; uno siempre miente y el otro dice la verdad. ¿Qué única pregunta debe hacer para elegir la puerta correcta?

Soluciones de ayer

PIERINA
DOS UNAI
CREADOR
LEUNAM
ELAEDWIN A
NELECRAC ANTAS
LED T UYUNI
T LR JORGE
S OOO P UR
ODICD EALR
LAROA PARKERLOA
AR VARGASSA
LCOIR L
AI LOBOS
SSS SARA
SEJ HAR

W H T R O B O T I C O U L Z K M I P C B F E V X
N A I G R E N E J L D C K A I U X N H E M V B P
W R S O Q L F Y D M H W A B C O M P A R A B L E
Z S G O N R J P E X O E S Q U E L E T O V S H U
E I A N C I A N A S S F W L N K U G X P O Y D Q
A J T B Z I M V C O R I O T D Q S N J C C O Z V
U G F D I S C A P A C I T A D A S W I I B S L P
J R X Y K Q S I U T A F E O E E I L J N D E X B
A T H P O T E N C I A F U G W J U V O S P P F N
M E C A N I C O B K D G Z L C A A W M E H V B K
F A R C A P E R S O N A G S R O N R R C R Z A G
I R L A P A V M C H E O X D Q K P U T T J S M D
L U N Q G Y V E A A R S I J B Z T U X O M G E S
H D I E A R P U F Q P H E X B O R C E W X G T K
V A Z C O X A W I O U X J N K D H N S S G E S F
U M T P F K H C R Y O I P X S M I D U O T G I V
A R E Z S W F T E M A G N Z E O R H N K J O S S
Y A M S D Q A X A B P N H A S E R O T O M X C N
A O K S R D T R Z I W O M P O B I E T Z K R Q Y
N V H A O E C X E L U Z M Z Y Q C F S A O I V L
E R R R R O V U W D J A O K M T K A Y U D A O W
H E G N Q N Z O F D E M V S O R B M E I M I R A
J S O X Z C K O M B P R I W V S Q N E A B F P S
T I M Z N O L D U V C A L K X J R W Y H W F R L



9	3	2	5	7	1	8	4	6
4	5	7	9	6	8	1	3	2
1	8	6	2	4	3	7	5	9
2	9	5	7	3	4	6	8	1
7	1	3	8	5	6	2	9	4
6	4	8	1	9	2	5	7	3
8	2	4	3	1	5	9	6	7
5	6	9	4	2	7	3	1	8
3	7	1	6	8	9	4	2	5

El acertijo: Son un abuelo, su hijo y su nieto (solo 3 personas). Explicación: el abuelo y el hijo son 'dos padres'; el hijo y el nieto son 'dos hijos'.

¿Quién lo dijo?:
Henrich Heine.

Sopa de letras

H	I	R	G	O	T	K	R	E	P	R	E	S	A	S	U	M	I	N	I	S	T	R	O
C	O	N	S	T	R	U	C	C	I	O	N	P	U	M	U	E	L	L	E	S	K	L	B
H	O	C	A	I	L	N	X	V	M	J	L	I	V	I	C	S	P	Q	C	H	P	Y	A
G	O	U	A	F	T	T	G	O	B	R	A	S	B	O	J	H	P	W	V	R	R	D	E
E	K	Y	A	N	Z	C	X	S	A	J	Q	I	R	V	T	G	M	W	O	U	P	P	E
E	N	S	D	N	A	Z	H	L	O	U	X	Q	F	E	H	K	B	Y	I	G	A	O	S
T	S	E	V	C	Y	L	L	W	M	T	J	C	X	F	R	V	E	S	U	I	Z	T	C
O	H	A	R	G	P	S	I	L	K	Q	R	M	T	D	P	C	A	S	O	Y	T	A	L
L	E	N	L	G	R	E	V	Z	U	N	K	E	Q	B	C	K	V	T	F	J	G	B	U
S	I	O	A	L	I	L	B	E	A	O	R	Q	U	I	P	D	Z	D	R	R	M	I	S
S	G	I	G	E	Z	A	P	C	U	C	X	N	O	P	J	V	H	Y	I	I	O	L	A
R	U	C	O	G	S	N	A	U	G	A	I	N	F	H	V	A	Q	C	B	P	L	I	S
R	O	A	S	U	E	A	T	H	R	D	B	O	N	P	X	L	U	W	A	J	A	Z	I
A	B	G	I	D	V	C	A	W	U	O	T	Q	N	F	P	L	K	H	J	G	I	A	L
M	S	I	P	I	N	G	Z	F	M	A	L	N	S	V	T	K	W	D	B	U	R	C	T
A	H	R	R	Q	U	O	J	Z	Y	N	O	I	C	U	C	E	J	E	F	N	E	I	S
K	R	R	A	U	H	D	N	S	A	I	V	U	R	J	W	X	Y	E	L	B	I	O	A
I	G	I	M	E	F	P	R	F	C	J	T	A	C	G	Z	K	H	S	B	I	N	N	L
W	P	M	D	S	E	U	R	A	Q	G	N	S	E	R	A	M	B	L	O	E	E	H	O
F	U	S	V	X	Y	I	U	K	Q	W	J	L	O	Z	R	U	M	E	B	R	G	V	E
A	C	H	Q	P	X	C	D	J	K	N	S	I	F	M	X	I	I	B	R	Z	N	C	P
G	T	L	S	J	E	V	A	C	I	L	U	A	R	D	I	H	O	Y	Z	T	I	L	M
O	U	V	I	D	A	E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	S	W	S	H	P	L	Q	O
I	E	V	A	O	C	A	W	T	S	Y	U	G	K	R	O	G	E	I	R	R	Y	F	R

INGENIERÍA HIDRÁULICA

- ☐ ADECUACIÓN
- ☐ AGRICULTURA
- ☐ AGUA
- ☐ CANALES
- ☐ CANALIZACIÓN
- ☐ CIVIL
- ☐ CONSTRUCCIÓN
- ☐ DIQUES
- ☐ EJECUCIÓN
- ☐ ENERGÍA
- ☐ ESCLUSAS
- ☐ ESTRUCTURAS
- ☐ HIDRÁULICA
- ☐ INGENIERÍA
- ☐ IRRIGACIÓN
- ☐ LAGOS
- ☐ MARES
- ☐ MUELLES
- ☐ OBRAS
- ☐ POTABILIZACIÓN
- ☐ PROYECCIÓN
- ☐ PUERTOS
- ☐ RAMA
- ☐ REPRESAS
- ☐ RIEGO
- ☐ RÍOS
- ☐ ROMPEOLAS
- ☐ SUMINISTRO

Consultorio sentimental

Tengo mucho miedo de perder a mi esposo

LILIANA (38). Doctora Cora, tengo miedo de perder a mi pareja porque creo que él perdió el interés en mí. De un tiempo a esta parte, mi esposo ya no me hace cariño como antes y se muestra muy indiferente.

Cada vez que le digo para salir o hacer cosas juntos, siempre me dice que se siente cansado o que prefiere estar con sus amigos. Él no pasa tiempo ni conmigo ni con los chicos en la casa.

No creo que haya otra mujer, pero al parecer ya no me quiere como antes. Siempre tiene una excusa para todo, "estoy cansado, ya quedé con los muchachos, me duele la cabeza", cualquier cosa con tal de no salir juntos.



RESPUESTA

Querida Liliana, quizás confundes las cosas y son solo ideas que tienes en la cabeza. Lo mejor es hablar con él y preguntarle si tiene algún problema en el trabajo. No calles lo que sientes. Y si no quiere salir, entonces sorpréndelo con una romántica cena en casa.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Todo a tu alrededor está resolviéndose, pero hay pequeñas cosas que no son trascendentes y podrían generarte inconformidad. No gastes energía en vano y céntrate en lo positivo.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Dosifica el cariño, los mensajes y las comunicaciones que tengas con la persona que amas. Necesitas darle su espacio y no atosigarla si deseas que mantenga la emoción cada vez que te comunicas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Aunque tu trabajo te agrada, por momentos se vuelve monótono y esto se está evidenciando en cierta intolerancia frente a tus compañeros. No pierdas la pasión ni la motivación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No le insistas a esa persona que ha prometido hacerte un favor. Cada vez que la llamas o le escribes muestra cierta indiferencia, pues considera que la presionas. Espera y sola se comunicará.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Algo te hace rechazar las invitaciones de esa persona que llamaba tanto tu atención. Tienes que identificar qué no te ha gustado de la experiencia para que puedas definirte y tomar una decisión.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Te harán una propuesta laboral que conviene económicamente, pero que a nivel ético no te resultará del todo convincente. No aceptes nada que pueda generarte incomodidad o contradicciones.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estás centrando mucha emoción en un asunto que no es trascendente. No te desgastes y actúa de la manera más práctica posible. En lo personal, acepta la invitación de esa amistad. Te divertirás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Esa actividad que tanto te emocionaba está pasando a ser una rutina, incluso poco a poco empieza a agotarte. Haz un alto y plantéate cambios, para que puedas seguir disfrutándola.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Muchas personas que te rodean consideran que tu vida es perfecta y que todo está saliéndote muy bien, pero guardas cierta insatisfacción por algunas rutinas. Necesita viajar o distraerte.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Puedes avanzar y conseguir más de lo que tienes conquistado profesionalmente, pero hay cierta desmotivación y la razón se encuentra en tu estado emocional. No evadas más y enfréntalo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tienes en manos una labor muy compleja y no puedes tomar a la ligera el método o la estrategia. Hoy tendrás al frente personas que sabrán guiarte. El apoyo que recibas será fundamental.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Una persona que desea saber de ti comenzará a preguntarle a tus amistades sobre tu vida y situación actual. Te enterarás de esta situación. No conviene hacer nada, solo ignora y deja pasar.

7 750893 419641

PERSONAL, PARTICULAR
PAR DE ASES
ONDAS MARINAS
LATERALES DE LA "S"
ENROQUE
SEÑORITA (INGL.)
AVE DE RAPIÑA
VOCALES FUERTES
PLANILLA
1051 (ROM.)
INDICA EL LUGAR
ALFA, OMEGA
DISCO DE 33 R.P.M.
YERNO DE MAHOMA
PUERTO PERUANO
CAUCHO, NEUMÁTICO
ACERCA, APROXIMA
DE ESTA MANERA
ARRULLO
PLOMO
OCÉANO PACÍFICO
ALTAR
ACUDIR
AEROLÍNEA CHILENA
MANIJA
DELTA
TRIPLICADA
SONIDO AGRADABLE
... NESSON (ACTOR)
LETRAS SUCESIVAS
REMO (INGL.)
ERBIO
INTACTA, INDEMNE
RENATO... FUTBOLISTA
NORTE
INTERJECCC. DE SORPRESA
RADÓN
PLATO ESPAÑOL
SINÓNIMO: FRASCO
LITRO
CONTRARIO: GUERRA
OÍDOS
MASCOTA (INGL.)
ALTANERO, ARROGANTE
HACIA (INGL.)
NEGACIÓN
2 Y 12 DEL ABECÉ
LATERALES DE LA "J"
HECTÁREA (ABREV.)
CESIO
LA PRIMERA
EMBROLLO
INTERJECC. DE PENA
RADIO
CAPITAL DE ARABIA
MONEDA DE KENIA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Recarga tu energía sin forzar tu cuerpo

Sentirse cansado de manera constante, incluso después de dormir o descansar, puede ser una señal de fatiga. Esta sensación persistente suele tener causas que van más allá del esfuerzo físico. Estrés emocional, alimentación poco equilibrada, largas horas frente a pantallas o falta de movimiento diario suelen ser parte del origen.

La fatiga puede sentirse en el cuerpo como pesadez o debilidad, o en la mente, como desconcentración o falta de motivación. La buena noticia es que hay formas simples de contrarrestarla y recuperar energía sin recurrir a soluciones extremas.

Un hábito muy eficaz es la respiración profunda. Al llenar los pulmones de forma consciente, se incrementa el oxígeno en la sangre y el cuerpo se revitaliza. Unos minutos cada día pueden marcar una gran diferencia.

El movimiento suave es esencial. Caminar, practicar yoga o realizar ejercicios de bajo impacto activan la circulación, elevan el ánimo y brindan una sensación renovadora. El cuerpo fue diseñado para moverse, una rutina suave de movimiento reduce el cansancio.

La alimentación también influye. Comer en exceso puede generar pesadez, mientras que moderar las porciones, como recomienda la sabiduría japonesa con el "hara hachi bu" (comer hasta sentirse 80%), favorece una digestión ligera y eficiente. Elegir alimentos frescos, ricos en nutrientes y bajos en procesados mejora el estado general.

Las mujeres, en particular, deben prestar atención al hierro. Una deficiencia puede provocar sensación de agotamiento.

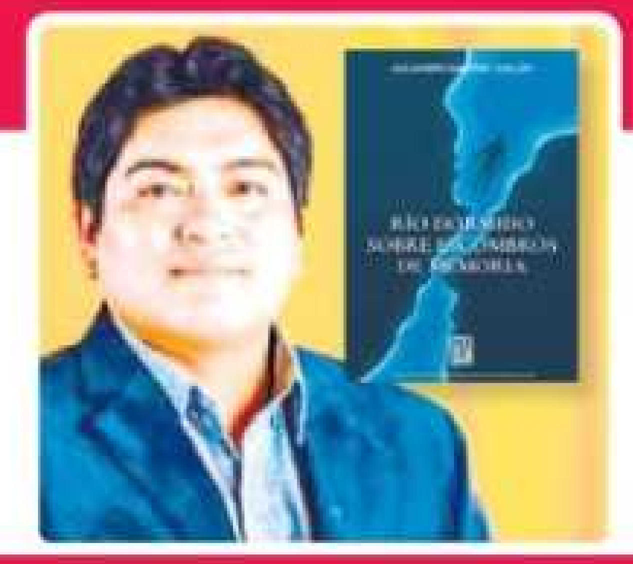
La falta de magnesio es una causa silenciosa de fatiga. Cuando los niveles bajan, el cuerpo se siente más lento, los músculos se tensan con facilidad y la mente pierde claridad.

Escuchar al cuerpo, ajustar los hábitos y respetar los propios ritmos, puede renovar la vitalidad de manera natural y sostenida.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

El río de la memoria de Alejandro Mautino



En **Río dormido sobre escombros de memoria** de **Alejandro Mautino Guillén** (Áncash, 1988), docente universitario e investigador, advertimos desde el título el discurrir de cataratas de sus metáforas e imágenes y la cadencia acompasada de su escritura en modo y tono surrealizantes inmerso en temas de "la cotidianidad, así como también la naturaleza y la modernidad". Complejo mecanismo de sí mismo para desentrañar, apelando a la memoria a través del hilo conductor de los recuerdos, el conocimiento de la inobjetable verdad cuanto del sincretismo y la búsqueda impostergable de su propia identidad. Memoria, sueños, espejos, sombra de Borges. En verdad, "nada somos cuando cerramos los ojos". (Jorge Ita Gómez)